



令和4年2月 献立表



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
	昼食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	火	スパゲティーミートソース ツナサラダ コンソメスープ ゼリー	合挽き肉 ミートソース 粉チーズ シーチキン プレスハム ゼラチン	スパゲッティ(乾) オリーブ油 マヨネーズ さとう	玉葱 人参 トマト マッシュルーム きゅうり サラダな 大根 かいわれ ぶどうジュース	1食当り：796kcal
2	水	ご飯 クリームスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ	あかうお 牛乳 プレスハム	米 オリーブ油 薄力粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ トマト コーン クリームコーン缶 玉葱 きゅうり にんじん	1食当り：596kcal
3	木	親子丼 昆布和え 中華スープ	鶏もも たまご かにかま	米 さとう ごま	人参 玉葱 ししいたけ 絹さや きざみのり 白菜 しそ 塩昆布 かいわれ コーン缶 きくらげ	1食当り：616kcal
4	金	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き にんにく芽炒め	豚ローススライス みそ ベーコン	米 ドレッシング オリーブ油	レタス レッドオニオン あおさ たけのこ 玉葱 コーン缶 にんにく茎	1食当り：709kcal
7	月	あわごはん みそ汁 イカフライ 鮭フレークマヨネーズ和え	イカカツ みそ べにざけ(焼き)	あわもち 米 サラダ油 和風ドレッシング 焼きふ マヨネーズ	キャベツ 人参 わかめ ねぎ ほうれんそう きゅうり たまねぎ	1食当り：560kcal
8	火	タコライス れんこんのゴマ和え コンソメスープ	合挽き肉 ピザチーズ ベーコン たまご	米 すりごま マヨネーズ さとう	玉葱 キャベツ レタス トマト れんこん ひじき いんげん ホールコーン缶 かいわれ	1食当り：676kcal
9	水	ご飯 ゆし豆腐 揚げ魚のチリソースかけ 大根ともずくの和え物	ホキ ゆし豆腐	米 片栗粉 大豆油 さとう 和風ドレッシング	キャベツ トマト ねぎ だいこん もずく きゅうり	1食当り：567kcal
10	木	バターロール チキンクリーム煮 ミックスサラダ ゼリー	鶏もも 牛乳 プレスハム ゼラチン	ロールパン じゃがいも フレンチドレッシング さとう	人参 玉葱 コーン缶 ブロッコリー レタス かいわれ ミントマト ジュース きやべつ	1食当り：621kcal
14	月	あわごはん みそ汁 ミックスフライ じゃこ和え つぼ漬け	ハム野菜ロールフライ 白身魚フライ みそ しらす干し	あわもち 米 サラダ油 焼きふ さとう ごま油	キャベツ レッドオニオン 玉葱 ねぎ 小松菜 にんじん わかめ たくあん干し	1食当り：572kcal
15	火	ご飯 コンソメスープ 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	ホキ ベーコン コンビーフ缶詰	米 マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも サラダ油	玉葱 レタス トマト ホールコーン缶 かいわれ 人参 いんげん	1食当り：608kcal
16	水	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース 白和え	鶏もも みそ 豆腐	米 さとう ドレッシング ごま	白ねぎ キャベツ ひじき にんじん かいわれ なめこ ほうれんそう	1食当り：560kcal
17	木	ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 中華和え パイン缶	豆腐 豚ミンチ みそ 中華くらげ	米 サラダ油 片栗粉 はるさめ さとう ごま	玉葱 干しいたけ 白ねぎ チンゲン菜 しめじ わかめ きゅうり 人参 きくらげ パイン缶	1食当り：668kcal
18	金	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	油揚げ 三枚肉 大丸かまぼこ いか みそ	米 さとう 沖縄そば 黒砂糖 ヤクルト	まこんぶ にんじん かんぴょう ねぎ きゅうり もやし	1食当り：718kcal
21	月	むぎごはん みそ汁 コロケとミートボール 切干大根煮	ミートボール みそ ベーコン	米 むぎ 冷凍コロケ サラダ油 焼きふ	キャベツ レッドオニオン えのきたけ ねぎ 切干大根 にんじん なら	1食当り：660kcal
22	火	ご飯 みそ汁 鮭の西京焼き 麩チャンプルー	すずき 白みそ みそ 豆腐 たまご ポーク	米 車ふ サラダ油	白菜 きゅうり しそ 山海ぶし なめこ 白ねぎ にんじん キャベツ なら	1食当り：559kcal
24	木	カレーライス ドレッシング和え ヨーゴ 福神漬け	豚小間 鶏小間 かにかま	米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも 乳酸菌飲料	玉葱 人参 サニーレタス キャベツ パプリカ コーン レッドオニオン 福神漬	1食当り：836kcal
25	金	ビビンバ丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁 オレンジ	豚小間 ちくわ みそ	米 サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ	キャベツ もやし なら きくらげ 白ねぎ ひじき きゅうり コーン缶 人参 わかめ 玉葱 オレンジ	1食当り：700kcal
28	月	むぎごはん トンカツ みそ汁 ひじき煮	豚ローススライス たまご 油揚げ みそ だいず ちくわ	米 むぎ 薄力粉 パン粉 大豆油 さとう	キャベツ レッドオニオン ほうれんそう ひじき にんじん 絹さや	1食当り：706kcal